



ಅಯ್ಯೋ ಬೆನ್ನುನೋವು...

ಚಳಿಗಾಲ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಂಡಿನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ನೋವು ಬಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ವೇಳೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೋವು ಕಾಡಬಹುದು. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇ ಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂಚಿಕೆ ಸಲ್ಲದು.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇರದೇ ಇದ್ದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರನ್ನು ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಎಂಬ ತೊಂದರೆ ಹೊತ್ತು ಆಸ್ತೆಗೆ ತೆರಳುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಕಳವಳಕಾರಿ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮುಂತಾದವು ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ಎಕ್ಸರೇ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಮೈಕ್ರೋ ಸರ್ಜರಿ, ಕೃತಕ ಡಿಸ್ಕ್ ಆಳವಡಿಸುವ ಸರ್ಜರಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಇದೀಗ ಜರ್ಮನಿಯಿಂದ ಬಂದ 3ಡಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕವೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇರದೇ ಇರುವುದು, ಬೊಟ್ಟು, ಅತಿತೂಕ, ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಎತ್ತುವುದು, ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸೊಂಟದ ಡಿಸ್ಕ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನರದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದು, ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು, ಸೊಂಟದ ಡಿಸ್ಕ್ ಸವೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಸಯಾಟಿಕಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ರೋಗ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ವಿನಯ್ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ.

'ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು, ಬ್ಯಾಗ್‌ನ ಹೊರೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಓದುವಾಗ ಕೂರುವ ಭಂಗಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಸಯಾಟಿಕಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

'ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ನೋವು ಸೊಂಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ತೊಡೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಮೋಣಕಾಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದು, ಭಾರ ಎತ್ತಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಹೀನತೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಕೆಲವರು ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ವಿವರಣೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳೇನು?

'ನೋವು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತೈಲ ಮಸಾಜ್ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಲೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಸಯಾಟಿಕಾ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂಆರ್‌ಐ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ಮೋಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದು... ಹೀಗೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎರಡನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದರೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋವಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಟ್ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಯಾಟಿಕಾ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಿನಯ್.

ನೋವು ಅಧಿಕವಾದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ನೋವಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಜಾರಬಹುದು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು... ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಸಯಾಟಿಕಾ ನೋವಿನ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

